EDUCAȚIE ȘI SĂNĂTATE

ALCOOLUL ȘI TUTUNUL ÎMPIEDICĂ REECHILIBRAREA BIOLOGICĂ DUPĂ EFORT

Literatura de specialitate recentă abundă în date de cert rezultat științific care atestă că, printre factorii care atacă sănătatea omului contemporan, alcoolul și tutunul, sălbaticul de sedentarism, excesul alimentar și stresul psiho-fizic constituie inamicii cei mai de temut.

În sportul de înaltă performanță — activitate aflată deseori la limita fiziologicului, tocmai datorită marilor solicitări psiho-fizice implicate de antrenamente și competiții de mare anvergură — consumul de alcool și tutun devin și mai periculoase, nu numai ca potențiale elemente de risc, dar mai ales ca posibile efecte, directe și indirecte, momentane și la distanță.

Consumul de băuturi alcoolice la sportivii îi putem consemna în trei ipostaze :

— **în cadrul unor obiceiuri alimentare** (deprinderee igienico-profand dăunătoare la sportivi, date fiind efectele de fond ale alcoolului asupra organismului și în special asupra glandei hepatice ; nu întîmplător în țările în care acest obicei este larg răspîndit, statisticile O.M.S. arată și o incidență crescută a afecțiunilor hepatice și neuro-psihice în rîndul populației);

— **ca mijloc de combatere a stresului emoțional, dinaintea eforturilor psiho-fizice, sau de stimulare** (de exemplu unii fotbaliști îl socotesc tranchilizant, în timp ce alți sportivi îl apreciază ca stimulent) — în ambele cazuri concepție profund eronată, dovedită de studiile de electrofiziologie au demonstrat că după o primă etapă cu efect ușor stimulativ, euforic, urmează fără de depresiune, situație nedorită și în sport ;

— **în idcea așa-zisei reechilibrări biologice**, a refacerii după efort, lesnită pentru înlăturarea stărilor depresive ! Și acest ultim aspect este contrar adevărului, deoarece după efort organismul avînd nevoie, printre altele, de un aport sporit de oxigen din timpul eforturilor, consumă din acest oxigen pentru metabolizarea alcoolului, care deși din organismului (calii și alcool), aceste calorii nu pot intra în combustia generală a organismului, întrzînd atît refacerea generală cît și pe cea hepatică, prin accentuarea unei grande-fiități (ficatul) și așa suprasolicitată prin efort.

Cîteva cuvinte despre **fumat**. Nimeni nu mai poate contesta azi legătura dintre fumat și afecțiunile bronho-pulmonare, digestive, cardio-vasculare, cutanate etc. Unii sportivi fără deosebiri scriteri, tragători, sahiști) care și-au însușit pretimpuriu această deprindere rea, justificîă actul ca pe un mijloc care ar reda liniștea, calmul necesar aborării unui efort sportiv.

Chiar dacă pe plan afectiv am putea admite obținerea unor astfel de efecte — în realitate simple reflexe condiționate care ar putea fi obținute prin mijloace fiziologice mult mai eficiente — nu putem să nu reamintim că date fiind efectele binecunoscute ale nicotinei asupra sistemului nervos central, neuro-vegetativ, cardio-pulmonar etc. (efecte demonstrate „în vitro" și „în vivo"), neajunsurile obiective depășesc cu mult eventualele efecte subiective. Aceste efecte ni le vedem atît în ventilația pulmonară, cît și oxigenarea organismului. În egală măsură trebuie reamintită înhalarea unor efecte vătămătoare ale unor hidrocarburi cancerigene, conținute în tutunul din țigări. Cu o nuanță discretă, calitativ și cantitativ, aceste aprecieri privesc și fumatul cu pipa.

Tot foarte pe scurt, de ce, la sportivii de înaltă performanță, consumul de alcool și fumatul în perioada de antrenamente și competiții, dar mai ales după efort, cînd organismul are nevoie expresă de un complex de măsuri de desobișnuire (refacere) menite să-l redea „homeostazia" anterioară și chiar să i-o depășească, adăugarea acestor noxe periculoase nu face decît să întîrzie reechilibrarea biologică, să suprasolicite organe și așa suprasolicitate în efort (ficatul, inima, plămînul, sistemul nervos). Este de datoria tuturor celor ce lucrăm în sport — medici, cercetători, antrenori și profesori, metodiști — să prevenim și să înlăturăm pe cît posibil inamici ai sănătății fînărului acești doi factori nocivi : alcoolul și tutunul.

ION DRAGAN
Doctor în științe medicale
Directorul centrului de medicină sportivă

GH. CEFAN: „VOI MUNCI PENTRU A ADUCE RECORDUL ROMÂNIEI CÎT MAI APROAPE DE CEL MONDIAL!"

Una din surprizele plăcute ale recentului patrulater de la Roma a constituit-o evoluția lui Gheorghe Cefan la 3 000 m obstacole, probă pe care l-a cîștigat-o cu 8:23,4, rezultat cu care își îmbunătățește cu 2,4 secunde recordul republican stabilit anul trecut — tot la Roma — în serille campionatelor europene.

— S-ar părea că îți poartă noroc... Cefatea eternă !

— Știu eu ? Cred, mai degrabă că este o problemă de conjunctură. La Roma am alergat cele mai puternice curse — vorbesc de adversarii întîlniți — din sezonul trecut și din cel actual. Spaniolul Campos venea după un 8:20,0 (record spaniol) și am simțit că se poate face o cursă bună. Din lupta noastră eu am ieșit la acest 8:23,4, el la 8:23,8 !

— Cam în același timp cu meciul de la Roma, la Oslo suedezul Anders Gaerderud alerga 8:10,4, smulgînd aproape patru secunde recordului mondial al lui Jipcho...

— Am aflat de performanța lui Gaerderud în ziua concursului. Rezultatul suedezului m-a stimulat. Gaerderud merita recordul lumii. Îl cunosc, el și-a clădit îmbinătățit, ducîndu-l la 8:09,7 — este un adevărat specialist al obstacolelor. Se spunea despre recordul probei că ar fi imbatabil. Este valoare sub cea a curselor de plat. Într-un fel, Gaerderud a făcut țintă dreptate...

— În spatele lui, polonezul Malinowski și vesticrmanul Karst au alergat 8:12,6 și respectiv 8:16,2, realizînd noi recorduri naționale...

— Malinowski alergase cu cîteva zile înainte, singur, 8:13,9, iar Karst reușise același rezultat 8:16,0. Ambii sînt valoroși, nu cred că au fost „aspiranți" de suedez.

— Pe Karst îl veți întîlni în... Italia, dar nu la Roma, ci la Torino, la semifinala Cupei Europei...

— Din nou o chestiune de conjunctură. Dacă va alerga și italianul Fava (8:20,8 anul acesta) există șanse efective ca unul dintre cei trei. Sper să mă „tin" de ei și să mai scad cîteva secunde recordului. S-ar putea însă, fiind vorba de o competiție oficială pe echipe, să se alerge tactic, totul să fie o problemă de finiș. Deși am un final bun, prefer prima alternativă. La Torino voi fi în cea de-a doua parte a sezonului cînd voi încerca, repet, să aduc recordul României cît mai aproape de cel mondial. În anul care deschide perspectiva Jocurilor Olimpice trebuie să-ți faci, cît de cît, o „firmă". Mă voi pregăti cu și mai multă atenție pentru micșora distanța față de Gaerderud, de recordul mondial !

Vladimir MORARU

ONESCU ȘI LUPAN PE LOCURILE 2 LA MILANO

În cadrul concursului desfășurat nu cu mult timp în urmă la Milano, Nicolae Onescu s-a clasat pe locul doi în proba de 800 m cu 1:48,4. Cursa a fost cîștigată de Mark Winzenried (S.U.A.) în 1:46,3. Tot pe locul doi s-a situat și Petre Lupan la 1 500 m cu 3:42,3. Victoria a revenit lui Marty Liquori (S.U.A.) — 3:41,6.

VALERIA STEFĂNESCU — 13,1 LA 100 mg

În cadrul unui concurs de verificare, la Poiana Brașov, Valeria Ștefănescu a alergat 100 mg în 13,1 și 200 m în 24,2. Rezultatul recordmanei

DAȚI COPIILOR DULCIURI!

Două săptămîni cu frișcă am pierdut duminică, în min. 87, cel de după minutul 86 cînd, la 3—0 pentru „Poli" Iași, Costea a ratat incredibil și inadmisibil, cum se zice în ultima vreme, singur cu portarul Oană în careu, portarul Oană lunîndu-i mîngîea din picior, ca în fază de referință Dobrin—Scoția. Aveam un pariu pe două savarine că „Poli" învinge cu 4—0. N-a fost să fie — dar eu am rămas cu frunțea sus și cu o foarte bună părere despre acest Costea. Îl socotesc o extremă stîngă de certă calitate care — dacă se va ține de carte — n-ar fi exclus să ne facă, totuși, curînd, să mîncăm din plăcere savarine cu frișcă victorioase, la un nivel și mai înalt decît un meci Oană contra Oană. După cum puteți că n-ar fi rău ca

CEFAN